

# Warzywa i owoce - zdrowie w garści

**PIĘĆ PORCJI WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE MOŻE UCHRONIĆ NAS NIE TYLKO PRZED NOWOTWORAMI, ALE TEŻ INNYMI CHOROBYMI PRZEWLEKŁYMI.**

Regularne spożywanie warzyw i owoców wspomaga leczenie nadwagi, otyłości oraz spowalnia procesy starzenia się. To właśnie dzięki warzywom i owocom nasz organizm może prawidłowo funkcjonować, bo dostarczają nam niezbędne witaminy i mikroelementy. **NA PYTANIA, DOTYCZĄCE DIETY, ODPOWIADA AGATA ZIEMNICKA-ŁASKA, DIETETYK I PSYCHOLOG KLINICZNY.**



**Jak warzywa i owoce wpływają na to, czy zachorujemy na raka? Joanna, 41 l.**

**Agata Ziemnicka-Łaska:**

Nasz organizm zmienia się, ponieważ cały czas wytwarza nowe komórki. Nowotwory powstają w organizmie w wyni-

ku błędów, który pojawia się podczas podziału i wyłaniania się nowych komórek, np. komórki budującej płuca, jelito czy skórę. Niektóre owoce i warzywa zawierają w sobie witaminy i minerały mające wyjątkowe funkcje. Są to antyoksydanty. Pomagają komórkom poprawnie

działać, produkować energię i budować nasze organizmy w zdrowiu. Dlatego tak ważne jest, aby w codziennej diecie pojawiały się przynajmniej pięć razy dziennie warzywa i owoce w różnych kolorach. Najlepiej spożywać je zaraz po przyrządzeniu, bez obróbki termicznej.

Każda porcja to jeden owoc lub warzywo albo ilość, która mieści się w dłoni. Tak więc miarkę witamin mamy w dłoni. Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu. Więcej wskazówek znajdziesz w Europejskim kodeksie walki z rakiem na [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl).

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

